

# 令和6年 7月 献立表

練馬仲町保育園

日付	献立名	材 料 名				3時のおやつ
		きいろ 熱と力になるもの	あか 血や肉や骨になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	調味料他	
1 月 29	ご飯 肉じゃが キャベツときゅうりのゆかり和え 大根のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 みそ	人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ きゅうり 大根 生姜	しょうゆ みりん 酒 ゆかりの素 塩	キウイジャムサンド 肝油ドロップ 牛乳
2 火 16	ご飯 魚の野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 ゆで枝豆 わかめのスープ フルーツ	精白米 油 三温糖 片栗粉	魚	人参 たけのこ しいたけ ビーマン もやし かぼちゃ 枝豆 わかめ ねぎ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩 鶏ガラスープの素	冷やしラーメン 牛乳
3 水 17	五目うどん マゼドアンサラダ ブロッコリー コンソメスープ フルーツ	うどん マヨネーズ	豚肉 ベーコン	人参 大根 ごぼう 生姜 じゃが芋 きゅうり ブロッコリー 小松菜	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	アップルパイ 牛乳
4 木 18	親子丼 ツナサラダ トマト なすのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	鶏ひき肉 卵 ツナ缶 油揚げ みそ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり トマト なす	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	じゃが芋の甘辛和え 牛乳
19 金 31	食パン(ブルーベリージャム) 魚のムニエル 夏野菜のカレー炒め キャベツとじゃが芋のスープ フルーツ	食パン オリーブ油 三温糖 小麦粉	魚 バター ベーコン	にんにく 生姜 玉ねぎ ズッキーニ 人参 パプリカ じゃが芋 キャベツ	ブルーベリージャム 塩 カレー粉 コンソメ	塩こんぶおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
20 土	ご飯 豆腐チャンプルー ブロッコリー 長ねぎとえのきのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豆腐 豚肉 卵 みそ	人参 もやし 玉ねぎ にら ブロッコリー ねぎ えのき	しょうゆ みりん 酒	お菓子 牛乳
8 月 22	ご飯 ヒレカツ 切り干し大根の煮物 オクラのお浸し かぼちゃのみそ汁 フルーツ	精白米 小麦粉 パン粉 油 三温糖	豚肉 卵 さつま揚げ みそ	生姜 切り干し大根 人参 オクラ 玉ねぎ かぼちゃ	塩 酒 中濃ソース しょうゆ みりん	ナポリタンスパゲティ 肝油ドロップ 牛乳
9 火 30	ハヤシライス じゃが芋のチーズ焼き ブロッコリー フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 じゃが芋 マッシュルーム ブロッコリー	ハヤシルウ ケチャップ 塩	ビスケットアイス 牛乳
10 水 24	ご飯 うなぎのかば焼き きゅうりとわかめの酢の物 はんぺんのすまし汁 フルーツ	精白米 三温糖	うなぎ かにかま はんぺん	きゅうり わかめ キャベツ ほうれん草	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	塩レモン焼きそば 牛乳
11 木 25	冷やし中華 焼きとり ゆでとうもろこし ミニトマト フルーツ	中華麺 ごま油 三温糖	卵 ハム 鶏肉	きゅうり 生姜 ミニトマト とうもろこし	しょうゆ りんご酢 塩 みりん 酒	かぼちゃクリームワッフル 牛乳
12 金 26	ぶどうパン ハンバーグ ジャーマンポテト 具だくさんスープ フルーツ	ぶどうパン パン粉 小麦粉 オリーブ油	豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳 ウインナー	玉ねぎ にんにく 生姜 じゃが芋 小松菜 冬瓜 人参	塩 酒 中濃ソース コンソメ	チャーハン 肝油ドロップ 牛乳
13 土 27	ご飯 豚肉のからみソース ほうれん草の磯和え わかめのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 みそ	玉ねぎ 生姜 人参 ほうれん草 わかめ	しょうゆ りんご酢 塩 のり佃煮	お菓子 牛乳

<< 親子丼 >> 鶏ひき肉を使って食べやすくしています。

材料(作りやすい分量)

- ・鶏ひき肉 100g ・玉ねぎ(スライス) 100g
- ・しょうゆ 大さじ1 ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1 ・砂糖 小さじ1
- ・とき卵 2個 ・油 大さじ1/2
- ・ご飯 200g

- ①鍋に油を敷き、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ②鶏ひき肉も①に入れ、ポロポロになるまで炒める。
- ③しょうゆ、みりん、酒、砂糖も加えふたをし、弱火で具に味をしみこませる。(汁が少し残るくらいまで煮る)
- ④汁が少し残るくらいになったら強火にし、とき卵を回し入れすぐにふたをして火を止める。卵が固まるまで1分程待つ。
- ⑤ご飯の上に④をかけてできあがり。

	目標値	平均値
エネルギー	536kcal	584kcal
たんぱく質	21.4g	25.3g
脂質	14.9g	20.2g

☆七夕の日メニュー☆

5 金	七夕そうめん 天ぷら(ちくわ・ウインナー・オクラ) ブロッコリー フルーツ	そうめん 三温糖 小麦粉 油 ベーキングパウダー	ハム 卵 ちくわ ウインナー	きゅうり 人参 オクラ ブロッコリー	しょうゆ みりん 酒	お星さまケーキ 肝油ドロップ 牛乳
--------	--	--------------------------------	-------------------	-----------------------	------------	-------------------------

☆誕生会メニュー☆

23 火	ホットドック フライドポテト 千切り野菜サラダ 冷製コーンクリームスープ フルーツ	パン 油	ウインナー 牛乳 生クリーム	きゅうり じゃが芋 キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり	ケチャップ 塩 りんご酢 コンソメ コーンクリーム缶	レモンショートケーキ 牛乳
---------	---	------	-------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------